



De meeste vrouwen (her)kennen de symptomen van de menopauze niet. Met onderstaande Greene Climacteric Scale – bedacht door J.G. Greene - maak je kennis met de symptomen die aan de menopauze gerelateerd kunnen zijn. Je krijgt op basis van jouw eigen beoordeling inzicht in de mate waarin de symptomen/klachten bij jou aanwezig zijn. De resultaten kunnen je helpen om hierover in gesprek te gaan en eventuele vervolgacties te ondernemen.

Realiseer je dat dit geen vervanging is van een medisch advies! Raadpleeg bij twijfel over je klachten of menstruatieklachten je arts.

Scores: 0 = afwezig | 1 = af en toe, minder storend | 2 = Vaak, storend in mijn activiteiten | 3 = heel vaak, activiteiten moeten onderbroken worden.

1. Stemningswisselingen .....	0	1	2	3
2. Hartkloppingen .....	0	1	2	3
3. Gespannen of nerveus .....	0	1	2	3
4. Slaapstoornissen .....	0	1	2	3
5. Opgewonden gevoel .....	0	1	2	3
6. Paniek- of angstaanvallen .....	0	1	2	3
7. Concentratieproblemen .....	0	1	2	3
8. Vermoeidheid of lusteloosheid .....	0	1	2	3
9. Ongeïnteresseerdheid .....	0	1	2	3
10. Niet gelukkig voelen of neerslachtig .....	0	1	2	3
11. Huilbuien .....	0	1	2	3
12. Snel geïrriteerd – kort lontje .....	0	1	2	3
13. Duizeligheid of (gevoel van) flauwvallen .....	0	1	2	3
14. Gespannen gevoel in hoofd of lichaam .....	0	1	2	3
15. Tintelingen of dood gevoel in lichaam of op de huid .....	0	1	2	3
16. Hoofdpijn .....	0	1	2	3
17. Spier- en/of gewrichtspijn .....	0	1	2	3
18. Minder gevoel in handen/voeten .....	0	1	2	3
19. Ademhalingsproblemen .....	0	1	2	3
20. Opvliegers .....	0	1	2	3
21. Nachtelijk zweten .....	0	1	2	3
22. Geen zin in seks .....	0	1	2	3
23. Droge vagina, slijmvliezen .....	0	1	2	3
24. Pijn bij het vrijen .....	0	1	2	3
25. Vaginale klachten zoals jeuk, irritatie of fluor .....	0	1	2	3
26. Vocht vasthouden .....	0	1	2	3
27. Gespannen borsten .....	0	1	2	3
28. Urineverlies .....	0	1	2	3
29. Minder zelfwaardering .....	0	1	2	3
30. Vergeetachtigheid .....	0	1	2	3